

Школа

ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"

Отд./корп

12-18 лет

День

10/4/2024

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо   | Выход, г  | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---|-----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | 3 блюдо      | 213    | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40        |      | 63           | 5     | 5    | 0        |
|            | гор.блюдо    | 189    | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                     | 220       |      | 251          | 8     | 10   | 34       |
|            | хлеб бел.    | 1      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 70/5      |      | 221          | 5     | 6    | 36       |
|            | гор.напиток  | 294    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 200       |      | 146          | 5     | 4    | 23       |
|            |              |        |   |           |      |              |       |      |          |
|            |              |        |   |           |      |              |       |      |          |
|            |              |        |   |           |      |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты       | к/к    | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                 | 150       |      | 57           | 1     | 0    | 11       |
|            | напиток      | 442    | СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 200       |      | 86           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.    | 3      | ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 50/25     |      | 222          | 10    | 9    | 26       |
| Обед       | закуска      | 25     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ     | 100       |      | 69           | 1     | 5    | 4        |
|            | 1 блюдо      | 76     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 300/25/10 |      | 215          | 9     | 12   | 16       |
|            | 2 блюдо      | 38     | КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"                              | 120       |      | 470          | 15    | 41   | 9        |
|            | гарнир       | 141    | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 160       |      | 193          | 3     | 12   | 18       |
|            | напиток      | 241    | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                | 200       |      | 108          | 1     | 0    | 26       |
|            | хлеб черн.   | к/к    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70        |      | 143          | 5     | 1    | 30       |
|            |              |        |   |           |      |              |       |      |          |
|            |              |        |   |           |      |              |       |      |          |
| Полдник    | напиток      | к/к    | ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ            | 290       |      | 164          | 8     | 7    | 13       |
|            | сладкое      | к/к    | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                            | 50        |      | 209          | 4     | 5    | 37       |
|            |              |        |   |           |      |              |       |      |          |
| Ужин       | закуска      | 60     | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                                  | 50/20     |      | 107          | 9     | 7    | 1        |
|            | 2 блюдо      | 257    | МЯСО ТУШЕНОЕ                                    | 70/50     |      | 461          | 17    | 42   | 3        |
|            | гарнир       | 209    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 180       |      | 242          | 7     | 6    | 42       |
|            | гор. напиток | 430    | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200       |      | 61           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб бел.    | 1      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 70/5      |      | 221          | 5     | 6    | 36       |
|            | хлеб черн.   | к/к    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70        |      | 143          | 5     | 1    | 30       |

